



Queridos nuevos padres:

Muchas felicidades en su recién adquirida experiencia como Madre y Padre; para hacer un tanto mas fácil este periodo de adaptación he querido darles esta pequeña orientación que les servirá para resolver algunas de las dudas e inconvenientes que se presentan con frecuencia, espero les sea de utilidad en el futuro inmediato. La advertencia: si hay algo que no les parece normal no duden en comunicarse conmigo.

Este periodo se llama PUERPERIO (dura 6 Semanas) y se caracteriza por el retorno a la normalidad de todos los cambios orgánicos y fisiológicos que se sucedieron en el embarazo. Por otra parte, aparecen otros cambios especialmente mamarios, para permitir la adecuada nutrición de un nuevo ser humano: La Lactancia Materna.

Desde un punto de vista práctico van a observar lo siguiente:

1.- **Los senos** aumentan de tamaño, consistencia, temperatura y se les hace evidente las venas superficiales; pueden incluso a llegar a molestar un poco (sensación de presión) especialmente si no se ha amamantado. Inicialmente secretarán Calostro (liquido claro, de poca consistencia, pero gran contenido proteico y de anticuerpos) y a partir del 3-4 día se empezara a notar un liquido mas parecido a la leche animal (blanca) sin llegar a ser tan espesa como la que conocemos. El bebé va a pedir el pecho cada 2-3 horas con un llanto que solo lo apaciguara el ser alimentado. Claro, tanto uso hace que los pezones sufran y con ellos la madre y es por eso que hay que cuidarlos mucho: después de cada mamada se limpian los pezones con agua (pura, manzanilla o sábila en baja concentración), también se puede aplicar una gotita de Vitamina E después de alimentar al bebe (nunca se usan abrasivos ni alcohol). Si la secreción es abundante se puede contener con “Nipple Cups” o con gasas o parches oculares. Si hay dolor inusual, áreas rojas o aparición de secreción de aspecto purulento Avisen Inmediatamente.

2.- **El Sangrado Genital:** los llamamos LOQUIOS, son la expulsión del remanente intrauterino que permitió el embarazo. Es básicamente sangre, con algunos coágulos inicialmente; en 3-4 días ya se han aclarado y adquieren un aspecto rojizo donde predomina el suero (4-5 días) luego solo se obtendrá cantidad decreciente de un liquido amarillento como suero y finalmente desaparecerá para dar paso al flujo o humedad vaginal usual. No deben ser fétidos ni ocasionar prurito genital. Si adquieren estas características (especialmente con fiebre, escalofríos y dolor abdominal): Avisen Inmediatamente.

3.- **La Episiorrafia:** es la herida quirúrgica que se realizó en los genitales para facilitar el paso vaginal del bebe y evitar desgarros incontrolados de la vagina y órganos cercanos. Es una herida relativamente pequeña con cicatrización rápida. La reparación fue hecha inmediatamente al evacuar la placenta y usando sutura absorbible (los puntos “se caen solos” y no hay que tocarlos mucho). Como se cuida esta herida?: aseo genital 2-3 veces al día con Betadine Jabón; si los primeros días en casa molesta un poco: pon un poco de Betadine en agua tibia y toma baños de asiento y toma algún analgésico de la lista de abajo. Señales de Alarma: dolor intenso, aumento de volumen y secreción purulenta. Ya saben que hacer. Si, Avisar Inmediatamente.

4.- **El Utero:** es esa “pelota dura” que se encuentra debajo del ombligo y que poco a poco ira desapareciendo hasta no poder tocarla (en 7-10 días). Casualmente duele ahí cuando amamantas porque dar pecho contrae el utero para que vuelva a su tamaño normal rápidamente: se llaman ENTUERTOS y no requieren analgésicos. El utero no debe doler excesivamente, si eso ocurre y hay fiebre y loquios que no huelen bien: AVISEN DE INMEDIATO A CUALQUIER HORA.

5.- **Hemorroides:** usualmente se hacen mas evidentes o general molestias. Lo mas importante es evitar el estreñimiento (puedes tomar Senokot, Agiolax, Milpar), estar bien hidratada y usar cremas como Scheriproct (3-4 veces al día). Si la molestia es intolerable ya sabes.

6.- **Sistema Urinario:** el parto traumatiza localmente a la vejiga y la uretra. Algunas personas no pueden orinar con facilidad y otras sufren de perdida de sensibilidad al deseo de orinar. Estas situaciones se corrigen espontáneamente al ceder la inflamación local en 48-72 horas. Debes avisar si hay ardor o molestias para orinar. Orinar muchísimo “como chicharra” es normal los primeros días.

Ahora vamos a ver otras situaciones que comúnmente se preguntan después del parto y que se asocian a la vida cotidiana:



1.- **Alimentación y Dieta:** el dar pecho gasta muchísima energía, así que Mama tiene que comer muy bien y tomar mucha agua/líquidos durante este periodo. De hecho, muchas mujeres que amamantan a sus hijos recuperan o se acercan mas rápidamente a su peso pre-embarazo. Cuanto tiempo amamanto? Ahora los pediatras recomiendan hasta 12 meses. Tu Pediatra es la mejor orientación

2.- **Ejercicio y Spinning:** se pueden practicar de manera progresiva, sin llegar al agotamiento ni fatiga excesiva y manteniendo un nivel muy adecuado de hidratación. Recordar que el ejercicio intenso puede limitar la producción de leche materna. Después del primer mes son mejores los ejercicios de bajo impacto como caminar o nadar siguiendo las normas anteriores. Del spinning hay poca información pero es prudente iniciarlo bien entrado el segundo mes y de manera progresiva

3.- **Sexualidad:** DAR PECHO NO PREVIENE CONTRA EL EMBARAZO AL 100%. Hay que respetar la cuarentena y pensar en la posibilidad de un embarazo no planificado si no se cuenta con un método seguro. Usualmente no se reporta dolor ni dificultades.

4.- **Anticoncepción:** pedir orientación en el uso de Anticonceptivos Orales, Dispositivo intrauterino, Preservativos, Anticoncepción inyectable. Usualmente se puede usar métodos hormonales sin menoscabo de la lactancia ni efectos sobre el feto después del primer mes

5.- **Viajes y Manejo de vehículos:** no hay problemas. Pararse a caminar cada 2-3 horas para evitar el estancamiento circulatorio prolongado

6.- **Estreñimiento:** comer abundantes fibras, abundantes líquidos y uso de Laxantes SOS

7.- **Medicamentos que puedo tomar:** prácticamente se pueden utilizar todos los medicamentos. Los definitivamente contraindicados usualmente no de utilizan de rutina ni son fácilmente accesibles

Analgésicos: Acetaminofén (Atamel, Tempra, Tylenol): 500 mg C/4-6 horas, VO
Ibuprofeno (Motrin, Ibufen, Brugesic): 400 mg C/6 horas, VO
Ketoprofeno (Lindilan, Profenid, Dolomax): 100 mg C/6-8 horas, VO

Laxantes: Senosidos (Senlax, Senokot): 1-2 cápsulas VO + 2 vasos de agua con la cena
Plantago/Psyllium (Agiolax): 1 cucharadita a tragar en seco + 2 vasos de agua, con la cena

Hemorroides: Scheriproct (ungüento): 3 veces al día en región anal

Vitaminas y Hierro: 1vez al día si se indican

Muchas Felicidades

Ricardo Gómez Betancourt